DIN PERSONLIGA HANDLINGSPLAN

Efter domen

Det här arbetsbladet är skapad för att hjälpa dig fortsätta ditt arbete efter kursen.

Under kursens gång har du reflekterat över dina mönster, dina val och hur du använder din energi. Den här handlingsplanen hjälper dig att samla det du upptäckt och skapa en riktning framåt.

Det handlar inte om att göra allt perfekt.
Det handlar om att skapa en riktning som känns hållbar för dig.

Ta dig tid. Skriv ner dina tankar. Var ärlig mot dig själv.

STEG 1 – Vad har du upptäckt om dig själv

Vilka mönster hos dig själv har blivit tydligare?
Finns det situationer där du märker att du ofta går över dina egna gränser?
Har du upptäckt något i ditt liv som påverkar din energi mer än du tidigare tänkt på?
Finns det något beteende du nu förstår bättre än tidigare?

Skriv ner dina tankar.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

FENIXHÄLSAN

STEG 2 – Din energi idag

Vad i ditt liv ger dig energi?
Vilka aktiviteter, människor eller situationer får dig att känna dig lugnare eller mer närvarande?

Vad i ditt liv tar mest energi från dig?
Finns det situationer där du ofta känner stress, press eller trötthet?

Skriv ner dina tankar.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

FENIXHÄLSAN

STEG 3 – Din riktning framåt

Om ditt liv skulle kännas lite mer hållbart framöver, hur skulle det kunna se ut?
Vad skulle du vilja ha mer av i ditt liv?
Finns det något du skulle vilja minska?
Finns det något du skulle vilja förändra i din vardag?

Skriv ner dina tankar.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

STEG 4 – Tre förändringar som gör störst skillnad

Skriv ner tre förändringar som kan göra positiv skillnad i din vardag.

1.

_____

_____

2.

_____

_____

3.

_____

_____

FENIXHÄLSAN

STEG 5 – Din första handling

Vilken är den första lilla förändringen du vill börja med?
Den behöver inte vara stor. Det viktigaste är att den är realistisk och att du faktiskt kan börja.

_____

_____

_____

_____

_____

UPPFÖLJNING

Gå tillbaka till denna plan om några veckor och reflektera över följande frågor:

Vad har fungerat bra?
Vad har varit svårare än du trodde?
Har något förändrats i hur du ser på dig själv eller dina behov?
Finns det något du vill justera framåt?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

FENIXHÄLSAN

_____

_____

_____

AVSLUTNING

Under den här kursen har du haft möjlighet att stanna upp och se på dig själv och ditt liv lite tydligare.

Förändring sker oftast i små val i vardagen.
I hur du bemöter dig själv.
I hur du använder din energi.
I hur du väljer att ta hand om dig själv.

Ta med dig det du har upptäckt.
Och fortsätt vara nyfiken på dig själv.

DU ÄR FRIKÄND

FENIXHÄLSAN